IH クッキングヒーター

カンタンご使用ガイド

詳しくは「取扱説明書」をご覧ください。
➔P.00 このマークは「取扱説明書」の記載ページです。

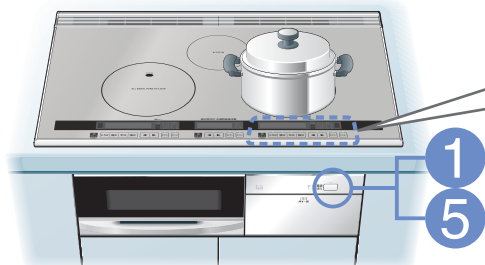
鍋の材質と形状で、使える○ 使えない×を確認する ➔P.10

使える鍋	使えない鍋	お願い
鍋底の直径 左右IHヒーター…12～26cm （アルミ・銅鍋は15～26cm） 中央IHヒーター…12～20cm ラジエントヒーター…12～18cm 直径	鍋底が丸いもの　脚があるもの	鍋底の水分や汚れ、付着物などは、ふき取ってから使用してください。 水分や汚れ、付着物はふき取ってから使う
鍋底の形状 平らなもの 反り3mm未満 （アルミ・銅鍋は1mm未満）	ガラス・陶磁器（土鍋など）、直火用魚焼き網 IH または CH·IH 付、IHで使えると表示しているものも含む	

ご注意
●揚げ物は、必ず指定の鍋をご使用ください。詳しくは取扱説明書をご覧ください。➔P.10
●IHヒーターには、財団法人 製品安全協会の IH または CH·IH マークの付いた鍋をおすすめします。
●アルミ・銅鍋は、オールメタル対応IHヒーターでのみ使用できます。

お手持ちの鍋を確認する ➔P.11

お願い ●オールメタル対応IHヒーターでアルミ・銅鍋を確認する場合は、水を1L以上入れ、鍋と合わせて約1kg以上にしてください。

●どのIHヒーターでも確認できます。
●右ヒーターで説明しています。

準備 確認する鍋に水（約200mL）を入れ、IHヒーターの中央に置く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる

2 中火 を押し、ランプを点灯させる（中央IHヒーターの場合 ◀|▶ を押す）

3 切 スタート を約1秒押し、火力表示を見る

4 確認が終わったら
切 スタート を押し、通電を切る

5 続けて使わないときは
電源 切/入 を押し、電源を切る

● 切 スタート を押してから 中火 を押しても通電できます。

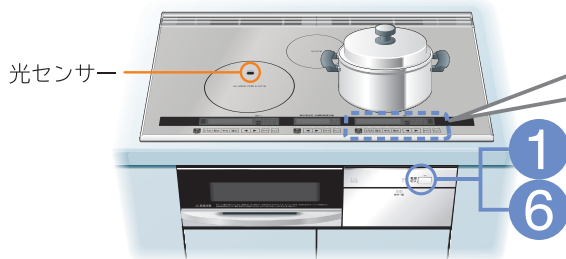
使える鍋・使えない鍋の表示

○ 使える鍋は火力バーが点灯し、加熱がスタートします。

× 使えない鍋は表示部が赤に変わり、火力バーが交互に点灯し「鍋確認」を表示します。

●約30秒後にブザーが鳴り、表示が消え、自動的に通電を停止します。

IHヒーターの操作手順（基本の使いかた）

●右IHヒーターで説明しています。

IHヒーターで調理する ➔P.16、17

準備 材料を入れた鍋をIHヒーターの中央に置き、鍋底が光センサーの上にあることを確認する

左・右IHヒーターの場合、光センサーの上に鍋がない状態を継続しても、鍋振りなどを考慮して火力を抑えて通電しますが鍋の温度の上がり過ぎには十分注意してください。

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる

2 とろ火｜弱火｜中火｜強火 を押し、お好みの火力を設定する

3 切 スタート を約1秒押し、通電する

調理する

4 火力キーを押す

●一気に調節する場合は とろ火｜弱火｜中火｜強火
細かく調節する場合は ◀｜▶ を押します。

5 調理が終わったら

切 スタート を押し、通電を切る

6 続けて使わないときは

電源 切/入 を押し、電源を切る

● 切 スタート を押してから とろ火｜弱火｜中火｜強火 を押しても通電できます。

メニューを選んで調理する	3口IH	2口IH +ラジエントヒーター
揚げる（適温調理）	➔P.18、19	
焼く・いためる（適温調理）	➔P.20～23	
煮込み（便利メニュー）	➔P.24、25	➔P.24
炊飯（便利メニュー）	➔P.26、27	
湯沸かし（便利メニュー）	➔P.28	➔P.25
保温（便利メニュー）	➔P.29	➔P.28

トッププレートの上は

警告

●トッププレートの光センサーの汚れや水などは、きれいにふき取る
光センサーが汚れていたり、ぬれていると、鍋の温度が正しく検知できない場合があり、発火のおそれがあります。

使用中（調理中）・使用後は

警告

●市販の汚れ防止シート（電磁調理器カバー）※を使わない
鍋の温度が正しく検知できず、発火のおそれがあります。
※トッププレートの上にのせて、その上で調理をすることでトッププレートの汚れを防ぐものです。

●使用中や使用後しばらくはトッププレートなどの高温部に触れない

●鍋・鍋の取っ手などの高温部に触れない

●いため物・焼き物など、少量の油を入れて予熱するときや、予熱の後で油を入れて調理するときは、そばを離れたり、加熱し過ぎない

注意

●片手鍋を使用する場合は、取っ手の位置に十分注意する
取っ手が手や体に不用意に当たった場合、鍋がひっくり返ってやけどや火災の原因になります。

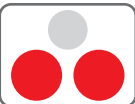
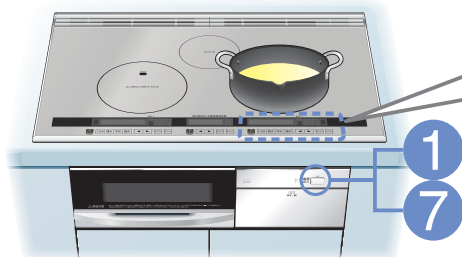
調理の際は

警告

●加熱中や加熱後および再加熱の際は、鍋に顔を近づけたり、のぞき込まない
水などの液体やカレー・みそ汁・吸い物・牛乳などの煮物・汁物が突然沸とう（突沸）して飛び散ったり、鍋が跳び上がることがあり、やけどやトッププレートが割れるおそれがあるため、加熱中や加熱後および再加熱の際は鍋に顔を近づけたり、のぞき込まないようにしてください。

●調理するときは食材の加熱状態を均一にするため火力を弱めにし、よくかき混ぜる

IHヒーターの操作手順（適温調理「揚げ物」）

左・右IHヒーターが使えます

●右IHヒーターで説明しています。

IHヒーターで調理する

➔P.18、19

準備 200g～800g、深さ1cm以上に油を入れた指定の鍋をIHヒーターの中央に置き、鍋底が光センサーの上にあることを確認する

1 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる

2 メニュー を押し、「揚げ物」を選ぶ

3 ◀ | ▶ を押し、油温を設定する

4 切/スタート を約1秒押し、通電する

●鍋の温度を正しくはかるため鍋を中央から動かさないでください。

●メロディーが鳴ったら適温です。

適温になったら調理する

●適温になる前に、材料を入れないでください。

5 設定油温を切り替えるときは

◀ | ▶ を押し、油温を調節する

6 調理が終わったら

切/スタート を押し、通電を切る

7 続けて使わないときは

電源切/入 を押し、電源を切る

揚げ物調理は

●揚げ物調理の際、油は炎がなくても発火のおそれがあります

警告

●揚げ物調理中はそばを離れない

●指定の鍋以外は絶対に使わない

指定の鍋以外を使用すると温度調節機能が正しく働かないことがあり、火災の原因になります。

●フライパンは使わない

●油は200g（220mL）未満、また、深さ1cm未満では調理しない

油は200g（220mL）～800g（880mL）の範囲深さや調理物に応じて調理してください。油量が少ないと、油が過熱され発火するおそれがあります。また油量が多過ぎると、あふれてやけどや火災の原因になります。

油量200g～800g

深さ1cm以上

●鍋底が変形したものは使わない

●鍋底やトッププレートに汚れがこびりついたまま使わない

●油煙が多く出たら電源を切る

●鍋はIHヒーターの中央に置く

●必ずメニューの「揚げ物」を使用する

➔P.18、19

手動によるお好みの火力では揚げ物調理をしないでください。油の温度を適正にコントロールできないため、油が過熱され発火するおそれがあり、火災の原因になります。

ご注意

●トッププレートの光センサーが汚れていたり、水などでぬれていたり、鍋底がぬれているときなど、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。汚れを取り除き、水などをふき取ってください。

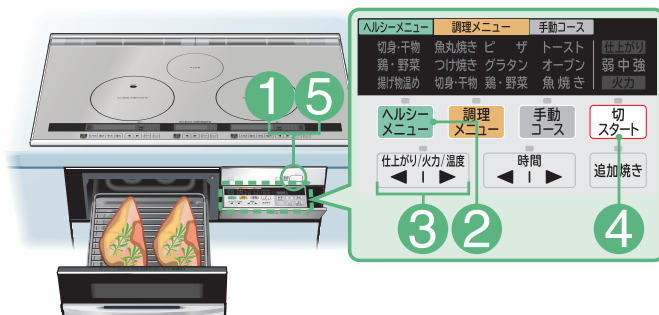
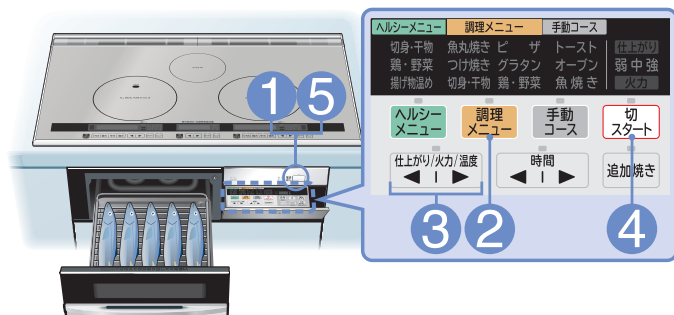
●片手鍋を使用する場合は、取っ手の位置に十分注意してください。取っ手が、手や体に不用意に当たった場合、鍋がひっくり返ってやけどや火災の原因になります。

●必ず指定の鍋を使用してください。➔P.10

- 別売の推奨天ぷら鍋 ➔P.4 や S IH または S CH·IH 付の鍋で、次のものを使用してください。

鍋底の直径	12～26cm	鍋上部の内径	16cm以上
鍋底の反り	平らなもの（3mm未満）	内径	
鍋底の厚さ	1mm以上		

- S IH または S CH·IH 付でもフライパン・鋳物鍋は使用できません。
- アルミ・銅鍋は使えません。

オーブンの操作手順

オーブンで調理する（調理メニュー）

➔P.32～35

準備 材料を焼網の上に置き、オーブンドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

調理の前にパッキンの付け忘れ、外れや浮きがないことを確認してください。

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる

2 調理メニュー を押し、希望のメニューを選ぶ

3 仕上がり/火力/温度 ◀ | ▶ を押し、材料に適した仕上がりに設定する

4 切 スタート を約1秒押し、通電する

●調理が終わると、メロディーが鳴ります。

調理物を取り出す

焼きが足りないときは「追加焼き」をする ➔P.42

5 続けて使わないときは

電源 切/入 を押し、電源を切る

オーブンで調理する（ヘルシーメニュー）

➔P.36、37

準備

●過熱水蒸気用水タンクに水約30mL（目安：段差部分まで）を入れ、指定位置に置く（タンクフタを忘れないでください）➔P.36

●材料を焼網の上に置き、オーブンドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

調理の前にパッキンの付け忘れ、外れや浮きがないことを確認してください。

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる

2 ヘルシーメニュー を押し、希望のメニューを選ぶ

3 仕上がり/火力/温度 ◀ | ▶ を押し、材料に適した仕上がりに設定する

4 切 スタート を約1秒押し、通電する

●調理が終わると、メロディーが鳴ります。

調理物を取り出す

焼きが足りないときは「追加焼き」をする ➔P.42

5 続けて使わないときは

電源 切/入 を押し、電源を切る

オーブンで調理する（手動コース「トースト」「魚焼き」）

➔P.38、39

オーブンで調理する（手動コース「オーブン」）

➔P.40、41

オーブンを使用するときは

⚠ 注意

●過熱水蒸気用水タンク・受皿には水以外のもの（アルミホイル・クッキングシート・オーブンシート・グリル用の石など）を入れて使用しない
（脂が過熱し、発煙・発火するおそれや調理がうまくできないことがあります）

●ドアスイッチのすき間にピンや針金などの異物を入れない
（ドアスイッチが正しく働かないため、やけどの原因になります）

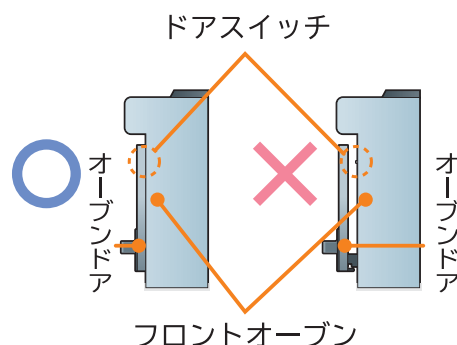
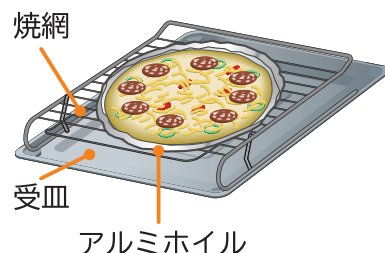
●受皿をセットする前に、下ヒーターが下がっていることを確認する
（このオーブンは、お手入れのため下ヒーターが上下に動きます）

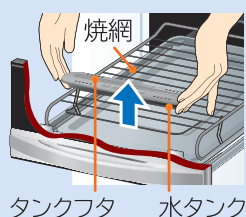
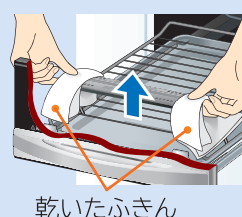
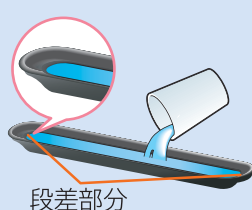
●材料は焼網からはみ出したり、間からたれないように置く
（材料が下ヒーターに触れていないことを確認してください。触れていると、焦げたり、においや煙が出たり、発火のおそれがあります）

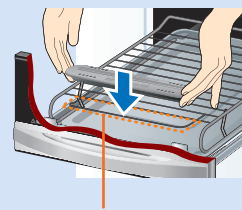
●アルミホイルはヒーターに触れないように置く
（ヒーターに触れると発火のおそれがあります）

●ガラス容器や陶器容器は、底にアルミホイルを密着させる
（焼網からすべり落ちたり、焼網の傷つきの原因になります）

●もちはヒーターに触れるので焼かない
（焼く場合は、フライパンで様子を見ながら焼いてください
レシピ ➔適温調理クッキングガイド ➔DVD ）

●オーブンドアを閉じるときは、フロントオーブンに密着するまで押し込む
（ドアスイッチが押されず調理がスタートできません。またオーブンドア周辺から煙や水蒸気が漏れる場合があります）

過熱水蒸気用水タンクの取り外しかた、取り付けかた、給水のしかた

1 水タンクの両端を両手でしっかり持ち、タンクフタと一緒に焼網から取り出す
（過熱水蒸気用水タンクの取り外しは、冷えてから行ってください）

〈連続して使用する場合〉
乾いたふきんを使ってしっかり持ち、水タンク内の水（お湯）をこぼさないように注意して取り出す

2 タンクフタを外し、水タンクを置いた状態で、水をコップで左右の段差部分まで注ぐ（約30mL）
タンクフタを水タンクの上に載せる

3 水タンクの両端を両手でしっかり持ち、タンクフタと一緒に焼網の前方開口部に取り付ける

⚠ 注意

●過熱水蒸気用水タンクの取り外しは、冷えてから行う
やけどの原因になります。
連続して使用する場合は、乾いたふきんを使ってしっかり持ち、水タンク内の水（お湯）をこぼさないように注意して取り出す

お手入れ

ご使用のたびにお手入れしてください。➔P.48~53

お手入れは、電源を切り、本体が冷えてから行う

トッププレート・プレートワク(ステンレス製)

●軽い汚れ
絞ったふきんでふき取り、その後乾いたふきんでからぶきする。

●油汚れ
台所用洗剤(中性)を薄めて、ふきんにしみ込ませてふき取り、水で絞ったふきんで洗剤を除去した後、乾いたふきんでからぶきする。

●落ちにくい汚れ
クリームタイプのクレンザーを丸めたラップにつけてこすりとる。
プレートワクはステンレスの筋にそって、こすってください。

●それでも落ちないときは
市販のセラミック用スクレーパーなどで煮こぼれの部分だけを軽く削り落とし、その後よくふき取る。

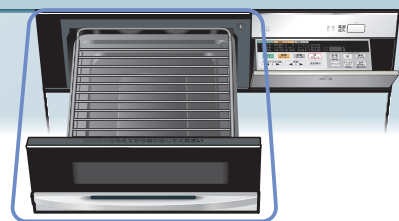
ご注意

- ●酸性・アルカリ性の強い洗剤(漂白剤、住宅用合成洗剤など)やお酢を使って清掃しないでください。付着した場合はすぐにふき取ってください。(液剤や洗剤が残ると、表面が変色したりトッププレートとプレートワクの接合部分が劣化し、はがれの原因になります)
- ●ドライバーやフォークなど先の鋭いものや粉末タイプのクレンザーは使わないでください。
- ●金属のたわし・スポンジのナイロン面(硬い面)、アルミホイルなどでこすらないでください。(トッププレート・プレートワクが傷つく原因になります)
- ●しょうゆなどの調味料を放置すると、汚れあとが残ることがあります。
- ●鍋底の汚れがトッププレートにつく場合があります。鍋底の汚れも取り除いてください。

光センサー

きれいにお手入れしてご使用ください。

ご注意

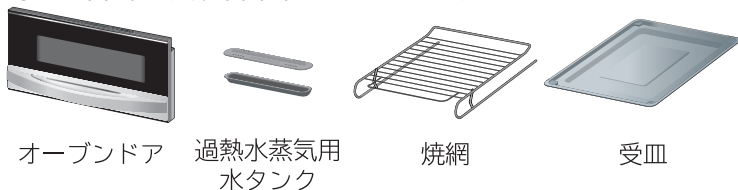
●光センサーが汚れていると、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。汚れを取り除いてください。

オーブンドア・過熱水蒸気用水タンク・焼網・受皿

薄めた台所用洗剤(中性)とスポンジで洗う。

オーブンドア

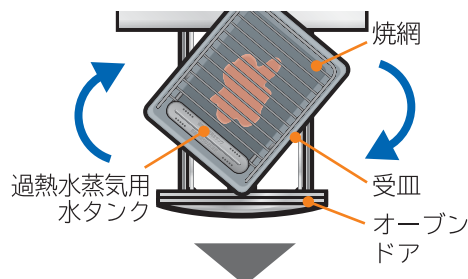
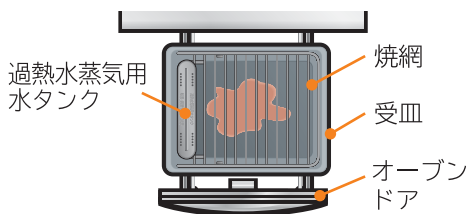
過熱水蒸気用水タンク

焼網

受皿

ご注意

- ●オーブンドア・過熱水蒸気用水タンク・受皿に、たわし・スポンジのナイロン面(硬い面)・クレンザーを使用しないでください。(表面を傷つけます)
- ●焼網はたわしでこすらないでください。汚れが気になる場合は、スポンジのナイロン面(硬い面)で洗ってください。
- ●食器洗い乾燥機に入れたり、アルカリ性の洗剤を使ったりしないでください。
- ●ご使用のたびにお手入れしてください。汚れがこびりつくと調理物が取りにくくなることがあります。
- ●過熱水蒸気用水タンク・焼網・受皿は消耗品です。表面処理が傷んだ場合は、お買い上げの販売店でお買い求めください。

脂や汁がたまっている受皿の取り外しかた

①脂や汁がたまっている受皿の両側をしっかり持ち、1~2cm上に持ち上げてから、ゆっくりこぼれないように90度回転させます。

②受皿の脂や汁がこぼれないようにゆっくり持ち上げて外してください。

お手入れ（オーブン庫内）

お願い

●「オーブン高温注意」ランプが消灯した後、オーブン庫内が十分に冷えていることを確認してください。
（電源を切っても使用後はすぐに温度が下がりません）

●オーブン庫内は金属部が多く、汚れるなどのおそれがあるので、布製の手袋（軍手など）や布類で手や腕をカバーしてお手入れをしてください。
（ヒーターの清掃については、庫内クリーニングを使用してください）

準備 オーブンドア・過熱水蒸気用水タンク・焼網・受皿を取り外す ➔P.50

1 下ヒーター可動ツマミを下に押し下げ、右にゆっくり動かし、上に持ち上げ固定する
●下ヒーターが上がります。

●下ヒーター可動ツマミの両端を指でつまみ、❶→❸の順にゆっくり動かします。

2 オーブン庫内に落ちた食品カスなどを取り除く

3 汚れをとる

●軽い汚れ
ふきんをよく絞り、水ぶきする。

●油汚れ
台所用洗剤（中性）を薄めて、ふきんにしみ込ませてふき取り、水を絞ったふきんで洗剤を除去した後、乾いたふきんでからぶきする。

●細かい部分の汚れ
手が届かない庫内部分は、割りばしなどに布を巻いたものでふき取る。

お願い ●庫内にふきんなどが残っていないことを確認してください。

軽い汚れや油汚れ

細かい部分

4 下ヒーター可動ツマミを右に寄せ、下に押し下げ、左にゆっくり動かし、上に持ち上げる
●下ヒーターが下がります。

●下ヒーター可動ツマミの両端を指でつまみ、右に寄せてから、❸→❶の順にゆっくり動かし、戻します。

5 下ヒーターが下がっていることを確認し、受皿・焼網・過熱水蒸気用水タンク・オーブンドアを取り付ける ➔P.50

⚠注意

●**お手入れは、電源を切り、本体が冷えるまで行わない**
（高温時に布製の手袋（軍手など）やゴム手袋などでカバーしても、やけどのおそれがあります）

●**オーブン庫内は金属部が多くあるため、素手では清掃しない**（けがのおそれがあります）

●**オーブン庫内に手を入れて清掃しているときに、下ヒーター可動ツマミを動かさない**
（下ヒーターが下がって手をはさむ原因になります）

●**下ヒーターを持って可動させない**
下ヒーター可動ツマミを使用してください。（故障の原因になります）

●**レールを引き出してオーブン庫内を清掃する場合は、レールの上側から清掃する**
レールを引き出した状態で、レールの下側から庫内を清掃する場合は十分気をつけてください。
（オーブン庫内とレールに腕を引っ掛けた場合けがのおそれがあります）

お困りのときは

修理を依頼される前に次の点をもう一度お調べください。➔P.48〜53

現　象	原　因
上面操作部のキー操作ができない 上面操作パネルの表示に CP と表示されてキー操作ができない 約10秒後に CP と表示され通電が停止する	●指に指サックや傷テープ、手袋をしていませんか。 ●隣のキーに触れていませんか。 ● 切/スタート を約1秒以上の長押しをしていますか。 ●上面操作パネルに調理物がふきこぼれたり、水滴などが付着していませんか。調理物や水滴などを取り除いてください。➔P.60、61 ●上面操作パネルに鍋などを置いていませんか。鍋などを取り除いてください。➔P.60、61 ●キーを長押ししていませんか。キーを約3秒以上触れていても表示されます。➔P.60、61
鍋底の直径が小さかったり、鍋底が反っている鍋は火力が弱くなることがある	●ホーロー・ステンレス製の鍋については鍋底の直径が左・右IHヒーターの場合は12〜26cmのもの、中央IHヒーターの場合は12〜20cmのもので、鍋底の反りが3mm未満のものをご使用ください。 ●アルミ・銅鍋については鍋底の直径が15〜26cmのもので鍋底の反りが1mm未満のものをご使用ください。(オールメタル対応IHヒーターのみ) ➔P.10
アルミ鍋、アルミフライパンは火力が弱くなるものがある (オールメタル対応IHヒーターのみ)	●特に片方に取っ手がある、重量が軽いフライパン・片手鍋・雪平鍋はバランスが悪く動いたり火力がかなり弱くなるものがあります。調理物と合わせて約1kg以上にしてお使いください。火力の低下が大きい場合は、ふたをして低めの火力で調理してください。(使える鍋について ➔P.10)
IHヒーターごとに火力が違う	●同じ鍋でも、IHヒーターごとに火力が異なる場合があります。また小さい鍋では、通電できる場合とできない場合があります。
電源を切っても音がする	●電源を「切」にした場合でも継続して冷却ファンが回りますが、異常ではありません。本体内部の回路を保護するために、キー操作後冷却ファンが最大約10分間動作します。 使用状況により冷却ファンの音の大きさが変わります。自動的に冷却ファンは止まります。
使用中にファンの音が大きくなったり止まることがある	●本体内部を冷やすために冷却ファンの回転を設定火力に合わせて変えています。設定火力が大きい場合は冷却ファンが高速回転するためファンの風切り音が大きくなります。
IHヒーター使用中に鍋から音がする	●鍋底が薄い鍋や多層鍋、ホーローの密着が良くない鉄ホーローなど鍋の種類によっては音(ジー音、カチカチ音)や共鳴音(キーン音、キューン音)が発生することがあります。また鍋の取っ手に振動を感じることがあります。これは磁力線により鍋自体が振動するためで、異常ではありません。
オーブンの排気口から出た水蒸気が壁面に結露することがある	●調理時に排気口から出る水蒸気などが壁面に付き水滴になることがありますので、ふきんなどでふき取ってください。
オーブン表示部に Cd 表示が出てオーブンの通電ができない	●オーブンドアが完全に閉まっていない。➔P.60 オーブン調理中、オーブンドアを開けたままにすると Cd が表示され停止する場合があります。 途中で停止した場合は、手動によるお好みの火力で調理してください。